

ほけんだより 2月



2月3日は節分でした。そして、2月4日は「立春」で暦の上では冬から春に季節が変わりました。ポカポカ暖かい日もあれば、防寒対策をしっかりとって過ごす日もあります。

インフルエンザの感染報告は小休止。それともこのまま終息できるのでしょうか。登校時の手洗い・うがいで感染予防を心がける。それでも感染した場合は、流行にならないよう早めの休養と早めの受診をお願いします。

花粉症Q&A

Q. 花粉症ってなあに？

A. ヒトの体には、病気になるために、体の中に入ってきたものを「受け取るか？ 追い出すか？」と考えるしくみがあるんだ。花粉症は、体の中に入ってきた花粉を「悪いものだ！」と判断して起こるよ。花粉を外へ追い出すために、鼻水やなみだで洗い流したり、くしゃみで吹き飛ばそうとするんだね。



Q. どうすればマシになる？

A. 花粉を体の中に入れないように工夫しよう。外に出るときは、メガネ・マスク・ぼうしを忘れずに。ツルツルの上着だと花粉がつきにくいよ。



Q. 花粉症じゃない人は？

A. 花粉症で友だちが苦しそうなのはつらいよね。校舎に入る時は、服や髪についた花粉をはらうなど、思いやりをもてるといいね。



“笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろな○○○○ことが

脳の働きがよくなる 血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる 幸福感がアップする



大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうです



花粉症

早めの治療が勧められるわけは

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。



冬期休業中の保健について アンケート結果 H31.1月

		割合				
		1年生	2年生	3年生	全校生徒	
1、休み中に「急な高熱(37.5度以上)」と同時に「激しい咽頭痛」といった症状で受診をしましたか？	いいえ	96.77%	90.00%	91.07%	92.55%	
	はい	12/15頃～				
		12/20頃～	1.61%	1.42%	3.57%	2.12%
		12/30頃～		1.42%	1.78%	1.06%
		1/5頃～	1.61%	1.42%	1.78%	1.59%
		受診した	3.22%	1.42%	3.57%	2.65%
		受診しない		1.42%	1.78%	1.06%
		入院した				
入院しない	3.22%	1.42%	5.35%	3.19%		
* 高熱が出る前に『旅行』をしましたか？	海外旅行 滞在先					
	国内旅行 滞在先		2.85%		1.06%	
	旅行していない	32.25%	31.42%	35.71%	32.97%	

		1年生	2年生	3年生	全校生徒	
2、高熱以外に怪我や病気をしましたか？	いいえ	83.87%	90.00%	94.64%	89.36%	
	はい	12/15頃～		4.28%		1.59%
		12/20頃～	6.45%	2.85%	1.78%	3.72%
		12/30頃～	1.61%	1.42%		1.06%
		1/5頃～	4.83%		1.78%	2.12%
		受診して処方薬をもらいました	4.83%	2.85%	1.78%	3.19%
		点滴を受けました				
		現在も通院治療中	1.61%	2.85%		1.59%
		受診しない	8.06%	2.85%	1.78%	4.25%
		入院した		1.42%		0.53%
入院しない		5.71%	3.57%	3.19%		
* 学校生活に影響はありますか？	影響はない	46.77%	57.14%	60.71%	54.78%	
	学校生活に影響があります	1.61%	2.85%	1.78%	2.12%	

		1年生	2年生	3年生	全校生徒
3、新学期が始まって気になることはありませんか？該当するものに○印をつけてください。	進路	24.19%	52.85%	21.42%	34.04%
	家族	3.22%	2.85%	3.57%	3.19%
	習い事、塾などの人間関係	3.22%	1.42%	3.57%	2.65%
	クラスの友人関係	3.22%	2.85%	5.37%	3.72%
	中学での友人関係			1.78%	0.53%
	地元の人間関係		1.42%		0.53%
	特に気になることはない	72.58%	42.85%	57.14%	56.91%

		1年生	2年生	3年生	全校生徒
4、不安を少しでも解消するために「相談」をしたら、誰に相談しますか。	親	45.16%	58.57%	51.78%	52.12%
	兄・姉・妹・弟	14.51%	11.42%	12.50%	12.76%
	友人	48.38%	48.57%	37.50%	45.21%
	担任	3.22%	8.57%	8.92%	6.91%
	保健室	4.83%	2.85%		2.65%
	習い事・塾の先生	3.22%	8.57%	1.78%	4.78%
5、始業式を迎えて、該当するものに○印をどうぞ。	自力で乗り越える	32.25%	30.00%	32.14%	31.38%
	元気に始業式を迎えました。今学期も頑張ります。	33.87%	37.14%	44.64%	38.29%
	凄く元気でなく、具合悪いこともなく普通です。	41.93%	35.71%	37.50%	38.29%
	休み中は不規則な生活だったので、眠くてだるい。	14.51%	14.28%	5.35%	11.70%
その他	9.67%	11.42%	10.71%	10.63%	

冬休み中の体調についてアンケート調査を行いました。

感染症予防は、

登校時の ”手洗い”

特Ⅱ教室の所に、消毒薬を設置しています。登校してすぐの手洗いは、校内での感染拡大を予防するにはとても重要なことです。

また、マスクの利用は、人が多く集まる場所[電車・バス・ショッピング街・コンサート会場・ホール など]で効果を発揮します。

予防のためとしてマスクを「1日着けっぱなし」には危険が潜んでいるという。医師で『お医者さんが話せない間違いだらけの健康常識』などの監修を務める米山公啓氏のコメント。

「マスクを長時間着けっぱなしにしていると、**マスクの表面(外側)にウイルスなどが付着してしまう**。マスクを何度も着けたり外したりすることで、**マスクを触った手から鼻や口にウイルスを取り込んでしまう可能性がある**のです。」 医師の中には患者1人を診察するたびにマスクを取り替える人もいるほど。使い方も大事です！

心身共に健やかに今年度の総仕上げをしましょう。

新学期が始まって気になることは？

